

ния пути-дороги, образуемая циклоном. Недаром так по душе пришлось на Руси выражение «колесо истории». Тут и путь-дорога, и природный круговорот. Ведь при качении вперёд – точка колеса идёт назад, потом вперёд, потом назад, туда-сюда. Так что «время» есть колебание: такое время есть трепет, дрожь.

Но всё же в русском чувстве интимнее и роднее понятие «пространство». Оно – однокоренное и с понятиями «страна», «сторонка» (родимая!) и «странник», что путь-дорогу осуществляет. Тут момент раздвижения, распахиwania (душа ведь – нараспашку, и в русской пляске вприсядку ноги выкидывают коленца вбок, и руками вбок). Т.е. телодвижениями описывается интимный образ пространства, опредмечивается в магических силовых линиях. Так что по национальным танцам мы лучше смогли описать национальные представления «пространства», а по ритмам музыки – варианты «времени». И русскому человеку пространство необходимо мыслить более живым, родным и конкретным вместилищем жизни, живой, а не просто пустотой для неорганического бытия тел.

*М.В. Плаксицкая, Т.Б. Гершкович*

г. Екатеринбург, Российский государственный  
профессионально-педагогический университет

## **Исследование стратегий адаптации к возрастным изменениям у лиц пожилого возраста**

Феномен старения интересовал людей с незапамятных времён. Обычно период старения рассматривается как один из этапов жизненного пути личности, который характеризуется богатством накопленного в прошлом опыта и имеет ряд новых свойств и признаков, не встречающихся на ранних периодах развития. Вместе с тем пока еще мало известно о психологических механизмах старения и способах нейтрализации отрицательных проявлений этого процесса.

Интерес научной общественности к многочисленным и разнообразным проблемам позднего периода жизни человека очевиден. В современном российском обществе имеет место ускоренное по сравнению с про-

мысленно развитыми странами Запада старение населения, обусловленное во многом неблагоприятной социально-экономической ситуацией, сложившейся в условиях системного кризиса. В этой ситуации особенно важным становится разработка научных подходов к решению проблем пожилых людей, так как проблемы старения, психологического и социального самочувствия пожилых людей приобретают не только личностный или семейный, но и значимый социальный характер, прямо или опосредованно затрагивая всех членов общества. Поэтому знание характеристик, способов жизнедеятельности пожилых людей в общественных процессах являются необходимыми условиями для всесторонней работы с людьми позднего возраста.

Целью нашей работы является исследование стратегий адаптации к возрастным изменениям у лиц пожилого возраста.

Этот возраст интересен тем, что не существует единой позиции, с которой можно было бы дать полную и исчерпывающую характеристику старости. Геронтологи считают, что старость в первую очередь – это биологический феномен, который сопровождается серьезными психологическими изменениями. Многие исследователи рассматривают её как совокупность потерь или утрат – экономических, социальных, индивидуальных, которые могут означать потерю автономии в этот период жизни. В то же время отмечается, что это своего рода момент аккумуляции опыта и знаний, интеллекта и личностного потенциала пожилых людей.

Существует множество различных определений и подходов к феномену старости. Данная проблема широко раскрывается в трудах М.Д. Александровой, Б.Г. Ананьева, Л.И. Анцыферовой, Д.Б. Бромлея, И.С. Кона, О.В. Красновой и др. Проблема адаптации к новым ролям и условиям жизни наиболее значима для этого возрастного периода. Методологическая неопределенность понятия адаптация требует его более подробного описания. Тот смысл, в котором термин адаптация используется в современной психологии, восходит к общеупотребительному латинскому *adaptio* — приспособление. Однако предложенные различными психологическими школами определения адаптации отличаются друг от друга.

Адаптация к возрастным изменениям неразрывно связана с выбором жизненной стратегии. К.А. Абульханова-Славская определяет стратегию

жизни как принципиальную, реализуемую в различных жизненных условиях, обстоятельствах способность личности к соединению своей индивидуальности с условиями жизни, к ее воспроизводству и развитию. Для каждой личности (в соответствии с ее индивидуальностью) характерен свой, неповторимый (уникальный) способ жизни, способ ее структурирования, организации, с одной стороны, и оценивания, осмысления — с другой. Понятие стратегии в конечном итоге обозначает способность к самостоятельному построению своей жизни, к принципиальному, осмысленному ее регулированию в соответствии с кардинальным направлением.

Стратегия была определена как способность строить жизнь в соответствии со своей индивидуальностью и типом личности, как способ разрешения противоречий между внешними и внутренними условиями реальной жизни, в которой внешние условия отнюдь не всегда соответствуют и способствуют потребностям, способностям, интересам данного человека. Она рассматривалась и в аспекте активности личности, и в аспекте ее способности к организации времени жизни (как активная, пролонгированная стратегия), и, наконец, в аспекте способности личности социально мыслить, т.е. теоретически определять свое место в мире сложных человеческих взаимоотношений, находить адекватный реалистический образ самого себя.

Различные стратегии освоения возрастных изменений описывают Л.И. Анцыферова, М.В. Ермолаева, Н.Ф. Шахматов, Г.С. Абрамова, Р. Пехунен, Э. Эриксон, И.С. Кон, Е. Машенко, В.С. Большаков, Д.Б. Бромлей, К. Рошак и др. Проанализировав работы этих авторов, мы предлагаем свою классификацию стратегий адаптации к возрастным изменениям:

1. Креативный тип – высший уровень адаптации:
  - устойчивая адаптация к среде, наличие резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций;
  - активное, творческое отношение к деятельности;
  - осознание и принятие наступления старости;
  - активное участие в общественной жизни, участие в воспитании молодежи;
  - удовлетворенность жизнью, наличие созидательной позиции;

- ориентация на настоящее, спокойная взвешенная оценка прошлого, ощущение полноты жизни, спокойное отношение к смерти (принятие мысли о смерти);

- забота о семье и близких, неограниченность социальных контактов, широкий круг интересов.

2. Адаптивный тип – средний уровень адаптации:

- хорошая интегрированность в среду, адаптированность к социуму;

- повышенная тревожность по поводу своего старения;

- общая удовлетворенность миром;

- ограниченность жизненной перспективы настоящим;

- охотное завершение профессиональной деятельности, но при этом боязнь зависимости;

- стремление к наставничеству;

- сужение социальных контактов, нацеленность лишь на определенную сферу (либо семья, либо одержимость профессиональной деятельностью, творческими планами).

3. Дезадаптивный тип – низший уровень адаптации:

- стремление человека, прежде всего, приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям и возможностям или желание подчинить окружение к своим потребностям;

- негибкость поведенческих стереотипов, острое переживание процесса старения; отсутствие интереса к новому, недостаточная критичность;

- недовольство окружающим миром, критика и нравоучения;

- разочарование в себе и в прожитой жизни, ощущение бессмысленности жизни, самообвинение.

- социальные контакты ограничены поиском помощи или же замкнутость, одиночество, отчуждение от общества;

- беспокойство, депрессия, ипохондрия, пессимизм, ворчливость, недоверчивость;

- отсутствие перспектив на будущее;

- восприятие смерти как освобождения.

В результате “психологический портрет” успешно адаптированного пожилого человека будет выглядеть следующим образом:

- любовь к окружающим, стремление помогать, заботиться, приносить пользу;
- любовь к жизни во всех её проявлениях, умение видеть красоту и чувствовать радость жизни, удовлетворенность жизнью;
- оптимизм и хорошее чувство юмора;
- продолжающая способность творить;
- способность вносить новое в свое окружение;
- свобода от тревоги, озабоченности;
- широкий круг общения и интересов.

Цель эмпирической части нашей работы – изучение стратегий, позволяющих человеку адаптироваться к возрастным изменениям, во взаимосвязи с его психологической готовностью к освоению этих изменений. Для определения той или иной стратегии адаптации разработана биографическая анкета которая содержит вопросы, касающиеся: удовлетворенности жизнью; отношения к скорому выходу на пенсию или самой пенсии; отношения к современному миру; принятия или непринятия собственного жизненного опыта; дальнейших целей, задач; представлений о будущем. Предполагается контент-аналитическая обработка собранного биографического материала. В работе используется также опросник “Готовность к возрастным изменениям” Н.С. Глуханюк, Т.Б. Гершкович (2002).

Всего в исследовании приняли участие 48 человек в возрасте от 55 до 68 лет, мужчины и женщины, проживающие в г. Екатеринбурге. Был реализован принцип добровольного участия в исследовании, что позволило снизить возможность искажений. В настоящий момент ведется обработка полученной информации с целью выявления ведущего типа жизненной стратегии современных пожилых людей и определения характера взаимосвязи стратегий с готовностью к освоению возрастнo-временных изменений. По результатам работы предполагается разработка рекомендаций по повышению активности пожилых в выборе продуктивных стратегий адаптации.

Работа ведётся при поддержке Российского гуманитарного научного фонда (грант № 04-06-00002а).